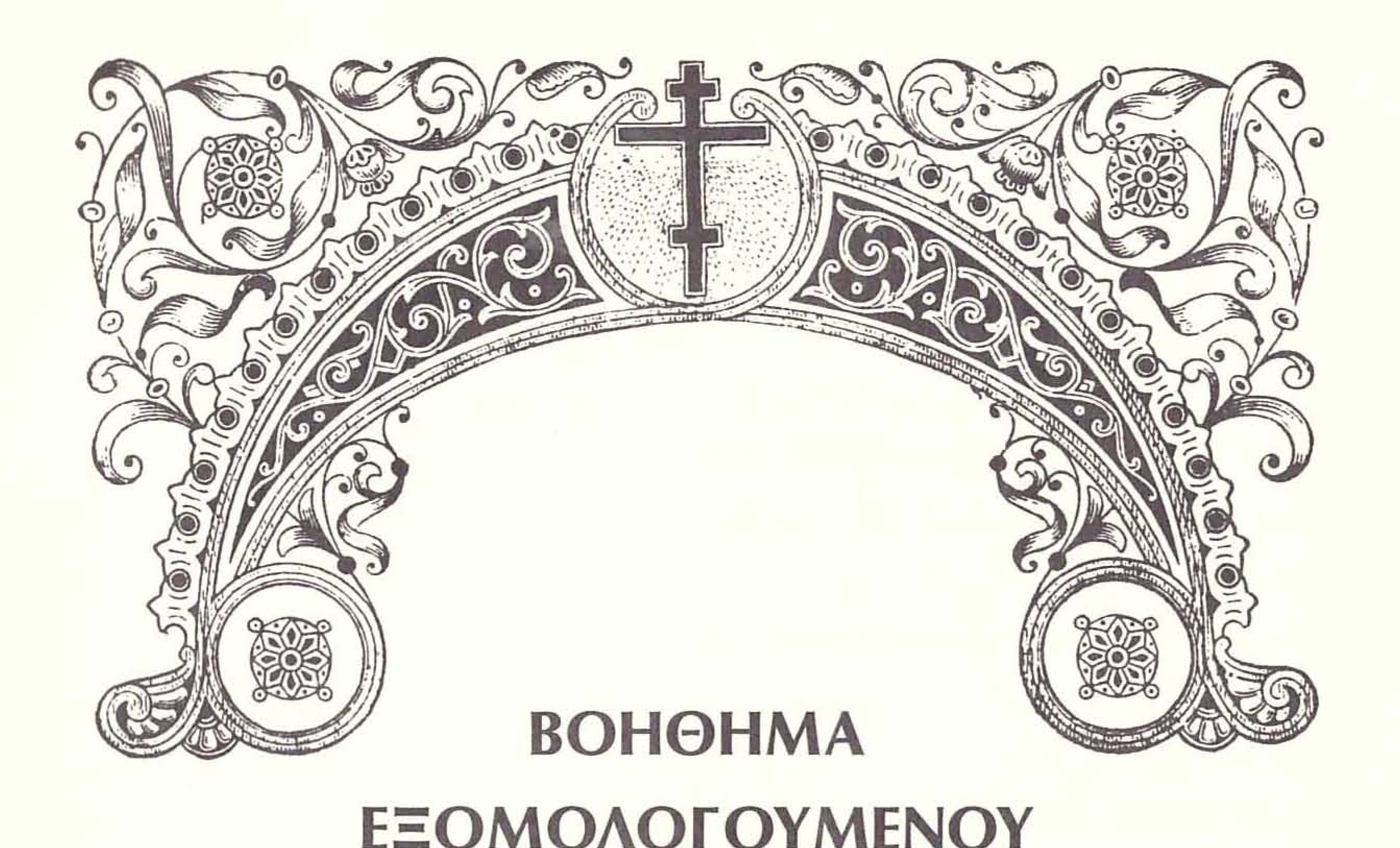


ΒΟΗΘΗΜΑ ΕΞΟΜΟΛΟΓΟΥΜΕΝΟΥ

Τὸ φυλλάδιο ποὺ κρατᾶς στὰ χέρια σου, ἀδελφέ μου, ἀποτελεῖ ἕνα ἁπλὸ βοήθημα γιὰ ἐκείνους ποὺ ἑτοιμάζονται νὰ προσέλθουν στὸ σωστικὸ Μυστήριο τῆς ἱερᾶς Ἐξομολογήσεως.

Ἡ Ἐξομολόγηση εἶναι τόσο ἀναγκαία γιὰ κάθε χριστιανό, ὅσο καὶ τὸ Βάπτισμα. Γιατὶ τὸ Βάπτισμα μᾶς καθαρίζει ἀπὸ τὶς προηγούμενες ἁμαρτίες μας, ἐνῶ ἡ Ἐξομολόγηση ἀπὸ ὅσες διαπράττουμε μετὰ τὸ Βάπτισμα. Χωρὶς τὸ Βάπτισμα δὲν μποροῦμε νὰ κοινωνήσουμε τὰ ἄχραντα Μυστήρια τοῦ Κυρίου. Δὲν μποροῦμε ἐπίσης νὰ κοινωνήσουμε, ἂν δὲν ἐξομολογηθοῦμε τὶς ἁμαρτίες μας, ἀφοῦ αὐτὲς σὰν ἕνα τεῖχος μᾶς χωρίζουν ἀπὸ τὸν Θεό.

Ἡ ἁμαρτία εἶναι ἀρρώστια τῆς ψυχῆς, ποὺ ἂν μείνει ἀθεράπευτη, ὁδηγεῖ στὸν πνευματικὸ θάνατο, στὸν αἰώνιο, δηλαδή, χωρισμὸ τῆς ψυχῆς ἀπὸ τὸν Θεό. Τί κάνουμε ὅταν ἀσθενεῖ τὸ σῶμα μας; Ἐπισκεπτόμαστε χωρὶς καθυστέρηση τὸ γιατρό, στὸν ὁποῖο ἀποκαλύπτουμε τὶς πληγές μας καὶ περιγράφουμε μὲ ἀκρίβεια

ὅλα τὰ συμπτώματά μας. Ἐκεῖνος τότε μᾶς χορηγεῖ τὰ κατάλληλα φάρμακα καὶ τὶς ἰατρικὲς ὁδηγίες ποὺ πρέπει νὰ ἀκολουθήσουμε γιὰ νὰ θεραπευθοῦμε.

Κάτι ἀνάλογο συμβαίνει ὅταν ἀσθενεῖ ἡ ψυχή μας καὶ ποθοῦμε νὰ ἀνακτήσουμε τὴν πνευματική μας ὑγεία. Προσερχόμαστε στὴν Ἐκκλησία ποὺ εἶναι ἕνα πνευματικὸ θεραπευτήριο. Ἐκεῖ ἀναζητοῦμε τὸν πνευματικό, στὸν ὁποῖο δίχως ντροπὴ ὁμολογοῦμε ὅλες τὶς ἁμαρτίες ποὺ τραυμάτισαν τὴν ψυχή μας. Στὴ συνέχεια ἐκεῖνος θὰ μᾶς διαβάσει τὴ συγχωρητικὴ εὐχὴ καὶ θὰ μᾶς ἀπευθύνει τὶς ἁρμόζουσες συμβουλὲς γιὰ τὴν εὐόδωση τῆς πνευματικῆς μας πορείας. Μ' αὐτὸν τὸν τρόπο ὁ φιλάνθρωπος Χριστός, ὁ Ὁποῖος εἶναι παρὼν σὲ ὅλη τὴ διάρκεια τῆς Ἐξομολογήσεως, μᾶς χορηγεῖ τὴν ἄφεση τῶν ἁμαρτιῶν καὶ μᾶς ὑποδεικνύει τὸ δρόμο ποὺ πρέπει νὰ ἀκολουθήσουμε γιὰ νὰ ἀπαλλαγοῦμε ὁριστικὰ ἀπὸ τὴν ἀρρώστια τῆς ἁμαρτίας.

Πρῶτο βῆμα γιὰ τὴν ἐξομολόγησή μας εἶναι ἡ συναίσθηση τῶν ἁμαρτιῶν μας. Εἶναι ἕνα δῶρο τοῦ Θεοῦ ποὺ χαρίζεται σὲ ὅσους τὸ ζητοῦν μὲ τὴν προσευχὴ καὶ τὸ ἐπιδιώκουν μὲ τὴ γενναία καὶ τίμια βυθοσκόπηση τοῦ ἑαυτοῦ τους.

Στὸ δύσκολο ἐγχείρημα τῆς αὐτοκριτικῆς θέλουν νὰ σὲ βοηθήσουν τὰ παρακάτω ἐρωτήματα, τὰ ὁποῖα ἀφοροῦν στὶς σχέσεις μας: α) μὲ τὸν Θεό, β) μὲ τὸν πλησίον καὶ γ) μὲ τὸν ἑαυτό μας.

Α΄. Ἐσὺ καὶ ὁ Θεός

* Πιστεύεις ὁλόψυχα στὸν Τριαδικὸ Θεό, τὸν Πατέρα, τὸν Υἱὸ καὶ τὸ Ἅγιο Πνεῦμα, καὶ στὴν ὀρθόδοξη διδασκαλία τῆς Ἐκκλησίας μας;
* Ἐμπιστεύεσαι ἀκλόνητα τὸν ἑαυτό σου στὴν πα-

τρικὴ Πρόνοια τοῦ Θεοῦ ἢ μήπως στὶς δυσάρεστες περιστάσεις ὀλιγοπιστεῖς, γογγύζεις καὶ ἀπελπίζεσαι;

* Ὁμολογεῖς μὲ παρρησία τὴν πίστη σου, ὅταν οἱ περιστάσεις τὸ ἀπαιτοῦν ἢ μήπως ντρέπεσαι νὰ κάνεις ἀκόμα καὶ τὸ σημεῖο τοῦ Σταυροῦ ὅταν λ.χ. περνᾶς ἔξω ἀπὸ κάποιον ναό;

* Μήπως ἀσχολήθηκες ποτὲ μὲ τὸν ἀποκρυφισμό, (μάγους, μέντιουμ, ἀστρολόγους, ὑπνωτιστές, πνευματιστές, χαρτορίχτρες, καφετζοῦδες κ.ἄ.) ἢ ἀναμίχθηκες σὲ παραθρησκευτικὲς ὁμάδες (σχολὲς γιόγκα καὶ διαλογισμοῦ, γνωστικὲς ἢ θεοσοφικὲς σχολές, Βουδισμό, Ἰνδουϊσμό κ.ἄ.);

* Μήπως πιστεύεις στὴν τύχη καὶ στὰ ὄνειρα ἢ ἀσχολεῖσαι μὲ τὸ ξεμάτιασμα καὶ δίνεις σημασία στὶς διάφορες προλήψεις καὶ δεισιδαιμονίες (π.χ. «τὸ 13 εἶναι γρουσούζικος ἀριθμός», «τὸ πέταλο φέρνει γούρι» κ.λπ.);

* Προσεύχεσαι τακτικὰ καὶ προσεκτικὰ στὸ σπίτι σου (πρωί, βράδυ, πρὶν καὶ μετὰ τὰ γεύματα) ἢ στὴν Ἐκκλησία (κάθε Κυριακὴ καὶ τὶς μεγάλες γιορτές), εὐγνωμονώντας πρωτίστως τὸν Θεὸ γιὰ τὶς ποικίλες, φανερὲς καὶ ἀφανεῖς εὐεργεσίες Του;

* Μελετᾶς καθημερινὰ τὴν Ἁγία Γραφὴ καὶ ἄλλα ψυχωφελῆ βιβλία;

* Νηστεύεις, ἂν δὲν ὑπάρχουν σοβαροὶ λόγοι ὑγείας, τὴν Τετάρτη καὶ τὴν Παρασκευὴ καὶ τὶς ἄλλες περιόδους τῶν Νηστειῶν;

* Προσέρχεσαι τακτικὰ στὸ Μυστήριο τῆς Θείας Κοινωνίας, ὕστερα ἀπὸ τὴν κατάλληλη προετοιμασία καὶ τὴν ἔγκριση τοῦ πνευματικοῦ σου;

* Μήπως βλαστημᾶς τὸ ὄνομα τοῦ Χριστοῦ, τῆς Παναγίας ἢ τῶν Ἁγίων μας;

* Μήπως ὁρκίζεσαι χωρὶς λόγο ἢ ἀθέτησες τυχὸν ὅρκο ἢ ὑπόσχεσή σου στὸν Θεό;

Β΄. Ἐσὺ καὶ ὁ συνάνθρωπος

* Δείχνεις ἔμπρακτα τὴν ἀγάπη σου στὸν πλησίον, ἰδιαίτερα σὲ ὅσους ὑποφέρουν ἢ ἔχουν ἀνάγκη (ἀσθενεῖς, πτωχούς, φυλακισμένους, ἄνεργους, ὀρφανά, ἡλικιωμένους κ.ἄ.);

* Συγχωρεῖς ὅσους σὲ ἔβλαψαν ἢ μήπως κρατᾶς μέσα σου ἔχθρα καὶ ἀντιπάθεια; Εἶσαι πρόθυμος νὰ ζητήσεις «συγγνώμην» ἀπὸ τὸν πλησίον γιὰ τυχὸν σφάλματά σου;

* Μήπως θεληματικὰ ἢ ἀθέλητα διέπραξες φόνο ἢ μὲ τὴ συμπεριφορά σου βοήθησες στὴν ἐκτέλεση μιᾶς τέτοιας πράξεως;

* Μήπως ἔχεις τὸ ἐλάττωμα

– Νὰ λὲς ψέματα;

– Νὰ κατακρίνεις;

– Νὰ συκοφαντεῖς;

– Νὰ κολακεύεις;

– Νὰ καταριέσαι;

– Νὰ ὀργίζεσαι καὶ νὰ βρίζεις;

– Νὰ εἰρωνεύεσαι καὶ νὰ χλευάζεις;

– Νὰ διαπληκτίζεσαι καὶ νὰ χειροδικεῖς;

– Νὰ «στέλνεις» τοὺς ἄλλους «στὸ διάβολο»;

– Νὰ εἶσαι περίεργος;

* Μήπως φθονεῖς τὴν εὐτυχία ἢ ζηλεύεις τὰ ἀγαθὰ τοῦ πλησίον σου; Ἢ μήπως, πάλι, χαίρεσαι στὶς συμφορές του;

* Μήπως εἶσαι καχύποπτος καὶ δίνεις πίστη στὶς ὑπόνοιές σου γιὰ τοὺς ἄλλους;

* Μήπως κλέβεις ἢ συνεργάστηκες ποτὲ σὲ κλοπὴ ἢ δέχτηκες ἐν γνώσει σου κλεμμένα πράγματα;

* Δείχνεις εὐγνωμοσύνη στοὺς εὐεργέτες σου ἢ μήπως ἀνταποδίδεις ἀχαριστία γιὰ τὸ καλὸ ποὺ σοῦ ἔκαναν;

* Μήπως μὲ τοὺς λόγους καὶ τὴ συμπεριφορά σου σκανδαλίζεις τὸν πλησίον σου ἢ τὸν ἐξωθεῖς στὴν ἁμαρτία;

* Μήπως ἀσχολεῖσαι μὲ τὴν προσωπική, οἰκογενειακὴ ἢ ἐπαγγελματικὴ ζωὴ τῶν ἄλλων καὶ ἐπεμβαίνεις ἀδιάκριτα, προκαλώντας διάφορα προβλήματα;

* Μήπως διακινεῖς ναρκωτικὲς οὐσίες ἢ μὲ ὁποιονδήποτε τρόπο ὁδήγησες ἄλλους στὴ χρήση τους;

* Μήπως συνηθίζεις νὰ διαδίδεις πληροφορίες ἢ μυστικὰ τῶν ἄλλων, δημιουργώντας ἔτσι διαμάχες στὶς σχέσεις τῶν συνανθρώπων σου;

Στὸ ἐπάγγελμα

* Μήπως ἡ συνείδησή σου σὲ ἐλέγχει γιὰ ἀπάτη, νοθεία, αἰσχροκέρδεια, κατάχρηση, τοκογλυφία, δωροδοκία, ἀπόκρυψη ἐμπορευμάτων κ.λπ.;

* Μήπως στὶς συναλλαγές σου σὲ διακρίνει ἀνειλικρίνεια, ἀνεντιμότητα ἢ δολιότητα;

* Μήπως κακομεταχειρίζεσαι, ἐκμεταλλεύεσαι ἢ ἀδικεῖς τοὺς ἐργάτες, ὑπαλλήλους ἢ ὑφισταμένους σου;

Στὴν οἰκογένεια

* Δείχνεις σεβασμὸ, ἀγάπη καὶ τιμὴ πρὸς τοὺς γονεῖς σου ἢ μήπως συμπεριφέρεσαι μὲ αὐθάδεια, σκληρότητα καὶ περιφρόνηση; Ἰδιαίτερα, τοὺς συμπαραστέκεσαι στὰ γηρατειά τους;

* Ἡ συμπεριφορά σου στὸ σπίτι διαπνέεται ἀπὸ πνεῦμα θυσίας, ἀγάπης, καλοσύνης, ἀλληλοκατανόησης, ὑποχωρητικότητας καὶ ὑπομονῆς; Μήπως μὲ τὴν ἐριστικότητα, τὸ πεῖσμα ἢ τὶς παράλογες καὶ ἐγωιστικὲς ἀπαιτήσεις σου διαταράσσεις τὴν οἰκογενειακὴ γαλήνη καὶ ἀτμόσφαιρα;

Ὡς σύζυγοι:

* Ἀποδέχεστε τὴ συζυγία ὡς εὐλογία Θεοῦ καὶ ἀγωνίζεστε καθημερινὰ γιὰ τὴν τελείωση καὶ ὁλοκλήρωση τῆς μεταξύ σας ἀγάπης, ὥστε νὰ μὴ διασπᾶται αὐτὴ ἀπὸ καμιὰ ἄλλη γήινη ἀγάπη (πρὸς τοὺς γονεῖς, τὰ παιδιά, τοὺς συγγενεῖς, τὸ ἐπάγγελμα κ.ἄ.);

* Τιμᾶτε καὶ ἀγαπᾶτε ὁ ἕνας τοὺς γονεῖς καὶ συγγενεῖς τοῦ ἄλλου;

* Διαφυλάσσετε τὴν ἀμοιβαία πίστη καὶ ἀφοσίωση;

* Μήπως ἀποφεύγετε μὲ διάφορα μέσα τὴν τεκνογονία;

* Μήπως κάνατε ἔκτρωση ἢ γίνατε ἠθικοὶ αὐτουργοὶ στὴ διάπραξη ἑνὸς τέτοιου ἐγκλήματος;

* Μήπως διατηρούσατε προγαμιαῖες σχέσεις;

Ὡς γονεῖς:

* Προσεύχεστε θερμὰ γιὰ τὴν προκοπὴ τῶν παιδιῶν σας;

* Ἡ ζωή σας ἀποτελεῖ καλὸ παράδειγμα γιὰ τὰ παιδιά σας;

* Μήπως ἐνδιαφέρεστε μόνο γιὰ τὴν κατὰ κόσμο πρόοδό τους; Δείχνετε ἰδιαίτερη φροντίδα γιὰ τὴ χριστιανικὴ ἀγωγή τους, ἀφιερώνοντας γιὰ τὸ σκοπὸ αὐτὸ τὸν ἀνάλογο χρόνο, ἄλλοτε συμβουλεύοντας καὶ συζητώντας μαζί τους, ἄλλοτε ἐμπνέοντας μὲ τὴ συνέπεια τῆς χριστιανικῆς σας ζωῆς καὶ ἄλλοτε παρακολουθώντας διακριτικὰ τὰ ἀναγνώσματά τους, τοὺς τρόπους ψυχαγωγίας τους καὶ τὶς παρέες τους;

* Μήπως κάνετε διακρίσεις μεταξὺ τῶν παιδιῶν σας ἢ δὲν ὑπήρξατε δίκαιοι στὶς γονικές σας παροχές;

* Μήπως ἐπεμβαίνετε ἄκαιρα, πιεστικὰ καὶ ἀδικαιολόγητα στὶς ἀποφάσεις τῶν παιδιῶν σας ἢ στὶς οἰκογένειές τους, ὑπονομεύοντας ἔτσι τὶς προσπάθειές τους ἢ τοὺς οἰκογενειακούς τους δεσμούς;

Γ΄. Ἐσὺ καὶ ὁ ἑαυτός σου

* Μήπως εἶσαι προσκολλημένος στὶς βιοτικὲς φροντίδες καὶ τὰ ἐγκόσμια ἀγαθὰ καὶ ἀδιαφορεῖς γιὰ τὴν καλλιέργεια τῆς ἀθάνατης ψυχῆς σου καὶ τὴν ἕνωσή σου μὲ τὸν Θεό;

* Μήπως διακατέχεσαι ἀπὸ τὴν ὑπερηφάνεια, ποὺ εἶναι ἡ ἀρχὴ καὶ ἡ γεννήτρια ὅλων τῶν κακῶν; Αὐτὸ θὰ τὸ διαπιστώσεις:

– ἂν ἐπιδιώκεις τὴ δόξα, τὶς τιμές, τοὺς ἐπαίνους, τὰ πρωτεῖα καὶ τὴν προβολή,

– ἂν καυχιέσαι καὶ μιλᾶς μὲ ἐγκώμια γιὰ τὶς προσωπικές σου ἱκανότητες, τὴν καλή σου οἰκογένεια καὶ τὶς ἐπαγγελματικές σου ἐπιτυχίες,

– ἂν προσπαθεῖς νὰ γίνεσαι ἀρεστὸς στοὺς ἀνθρώπους,

– ἂν δείχνεις μεγάλη ἐμπιστοσύνη στὸν ἑαυτό σου καὶ ἐπιμένεις μὲ πεῖσμα στὴν προσωπική σου κρίση,

– ἂν δὲν δέχεσαι τὶς συμβουλὲς τῶν ἄλλων ἢ ἀντιδρᾶς στὶς ὑποδείξεις τῶν τυχὸν σφαλμάτων σου,

– ἂν ἐπιδιώκεις πάντοτε καὶ σὲ ὅλα τὴν ἱκανοποίηση τοῦ ἑαυτοῦ σου ἢ ζητᾶς ἀπαιτητικὰ νὰ ἐξυπηρετεῖσαι ἀπὸ τοὺς ἄλλους.

* Μήπως μιλᾶς ἄκαιρα, διακόπτοντας ἢ προσβάλλοντας μὲ λόγια ταπεινωτικὰ τοὺς συνομιλητές σου;

* Μήπως εἶσαι φιλάργυρος ἢ πλεονέκτης;

* Μήπως ζεῖς μὲ πολυτέλεια καὶ σπατάλη ἢ ξοδεύεις τὰ χρήματά σου σὲ τυχερὰ παιχνίδια, χαρτοπαιξία κ.ἄ.;

* Μήπως ντύνεσαι καὶ καλλωπίζεσαι μὲ τρόπο προκλητικὸ ἢ μήπως ἡ ἐνδυμασία σου εἶναι ἀνάρμοστη γιὰ τὸ δικό σου φύλο;

* Μήπως εἶσαι λαίμαργος ἢ γαστρίμαργος;

* Μήπως λὲς πολλὰ λόγια, περιττὰ καὶ ἀνώφελα ἢ μήπως αἰσχρολογεῖς;

* Δείχνεις τὸν ἀπαιτούμενο σεβασμὸ στὸ σῶμα σου, ποὺ εἶναι ναὸς τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ἢ μήπως ἔπεσες σὲ διάφορα σαρκικὰ ἁμαρτήματα (αὐνανισμό, πορνεία, μοιχεία, ἀρσενοκοιτία κ.ἄ.);

* Μήπως ἐκθέτεις τὸν ἑαυτό σου σὲ διάφορους σαρκικοὺς πειρασμοὺς (ἄσεμνα θεάματα καὶ διασκεδάσεις, ἀνήθικα περιοδικὰ καὶ βιβλία, πορνογραφήματα, προκλητικὴ μουσικὴ καὶ τραγούδια κ.λπ.);

* Ὅταν προσβάλλουν τὸ νοῦ σου αἰσχροὶ λογισμοὶ καὶ φαντασίες τοὺς διώχνεις ἀμέσως ἢ μήπως τοὺς ἀποδέχεσαι καὶ τοὺς καλλιεργεῖς;

* Μήπως καταστρέφεις τὴν ὑγεία σου, ποὺ εἶναι δῶρο τοῦ Θεοῦ, μὲ τὴ μέθη, τὸ κάπνισμα ἢ τὴ χρήση ναρκωτικῶν οὐσιῶν;

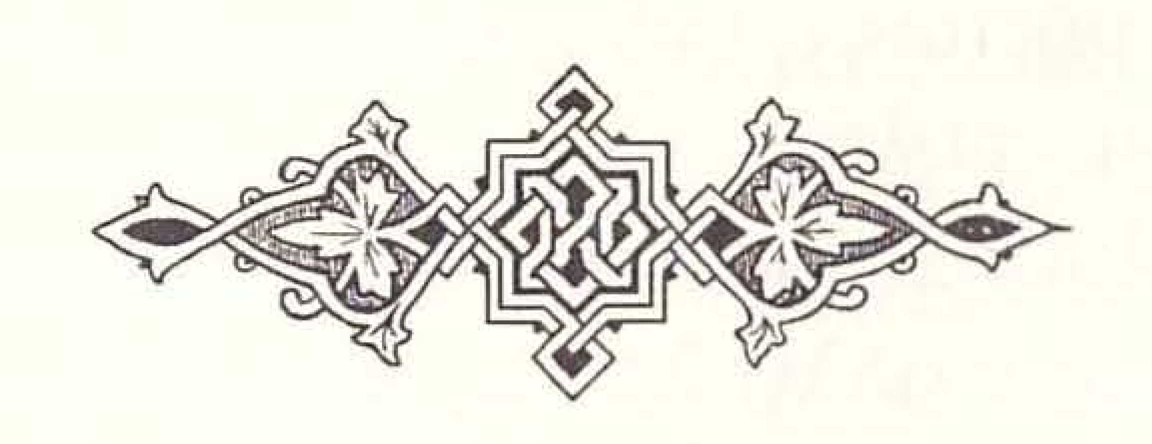
* Μήπως σκέφτηκες ποτὲ νὰ αὐτοκτονήσεις;

* Μήπως διακατέχεσαι ἀπὸ ὀκνηρία, ἀμέλεια ἢ ἀνευθυνότητα;

* Μήπως σπαταλᾶς ἄσκοπα τὸ χρόνο σου μπροστὰ στὴν τηλεόραση ἢ περιπλανώμενος στὸ διαδίκτυο;

* * *

Καὶ τώρα, μετὰ τὸν ἔλεγχο τοῦ ἑαυτοῦ σου, τρέξε, ἀδελφέ μου, χωρὶς ἀναβολὴ στὸν πνευματικό. Ἐξομολογήσου τὶς ἁμαρτίες σου α) χωρὶς νὰ κρύψεις καμία, β) μὲ εἰλικρίνεια καὶ συντομία καὶ γ) δίχως νὰ ἀναφέρεις τυχὸν ἀρετές σου ἢ ξένα ἁμαρτήματα. Νὰ εἶσαι σίγουρος πώς, μαζὶ μὲ τὴν ἄφεση, ὁ Θεὸς θὰ σοῦ προσφέρει πλούσια τὴ χάρη Του, γιὰ τὸ ξεκίνημα μιᾶς νέας ζωῆς.



ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ
ΕΚΔΟΣΗ 12η, 2013 - 270ή χιλιάδα